

---

# Toast au Vegemite à faible index glycémique avec beurre fermenté

*Un classique du petit-déjeuner australien adapté pour la glycémie, avec du Vegemite savoureux sur du pain grillé pauvre en glucides et du beurre fermenté riche pour une énergie matinale durable.*

Préparation: 2 min

Cuisson: 3 min

Total: 5 min

Portions: 1

**GL 1.8 / GI 35**

## Ingédients

**Choose bread with 5g or less net carbs per slice and at least 3g fiber** tranches de pain complet pauvre en glucides

**Grass-fed butter preferred for optimal nutrient profile** beurre fermenté, ramolli

**Rich in B vitamins with negligible carbohydrates** extrait de levure Vegemite

## Instructions

### Step 1

Sortez les tranches de pain pauvre en glucides de leur emballage et vérifiez leur fraîcheur. Si le pain a été réfrigéré, laissez-le se rapprocher de la température ambiante pour de meilleurs résultats de grillage.

## **Step 2**

Placez les deux tranches de pain dans les fentes de votre grille-pain. Réglez le grille-pain sur chaleur moyenne-élevée, car le pain pauvre en glucides nécessite généralement un temps de grillage légèrement plus long que le pain ordinaire pour obtenir un croustillant optimal.

## **Step 3**

Faites griller le pain pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant sur les bords. Le pain pauvre en glucides doit être bien grillé pour améliorer sa texture et faire ressortir les saveurs de noisette des graines et céréales ajoutées.

## **Step 4**

Retirez délicatement le toast chaud du grille-pain et transférez-le immédiatement dans une assiette de service. Le pain doit être croustillant à l'extérieur tout en conservant un intérieur légèrement tendre.

## **Step 5**

Pendant que le toast est encore chaud, étalez 1 cuillère à café de beurre fermenté ramolli uniformément sur chaque tranche, en le laissant fondre légèrement dans la surface du pain. Cela crée une couche de base riche et aide à modérer l'absorption du glucose grâce aux graisses saines ajoutées.

## **Step 6**

Appliquez une fine couche uniforme de Vegemite sur le toast beurré, en utilisant environ une demi-cuillère à café par tranche. Commencez avec moins si vous découvrez le Vegemite, car sa saveur umami concentrée est assez intense. Étalez jusqu'aux bords pour une saveur homogène.

## **Step 7**

Servez immédiatement pendant que le toast est encore chaud et que le beurre est fondu. Pour une gestion optimale de la glycémie, envisagez de l'accompagner d'une source de protéines comme un œuf dur ou du yaourt grec, ou dégustez-le avec une tasse de thé non sucré ou un café noir.

## **Step 8**

Consommez en pleine conscience, en mâchant bien pour faciliter la digestion et permettre à la teneur en fibres de travailler efficacement pour ralentir l'absorption du glucose. Ce petit-déjeuner fournira une énergie durable pendant 3 à 4 heures sans pics de glycémie.